



APROBADA POR EL WIC DE RHODE ISLAND

# Guía de alimentos y fólder de identificación

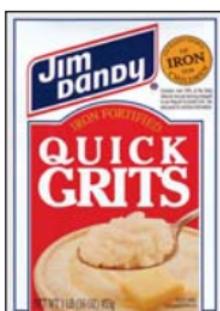


# Cereales que no son integrales

CREMA DE TRIGO CEREAL CALIENTE	ARROZ CRUJIENTE	HOJUELAS DE MAÍZ
Best Yet	Best Yet	Best Yet
Krasdale	Great Value	Great Value
Malt-O-Meal	IGA	IGA
	Krasdale	Krasdale
	Malt-O-Meal	Ralston
	Ralston	Shaw's
	Shaw's	Shurfine
	Shurfine	Stop & Shop
	Stop & Shop	



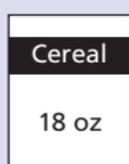
WIC también acepta los cereales específicos que se muestran en estas dos páginas.



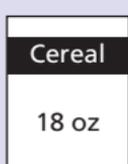
## Guía del tamaño de los cereales

Caja de 12 onzas o mas

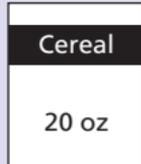
No se permiten: porciones individuales, importados, orgánicos o gourmet



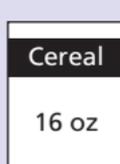
+



= 36 oz



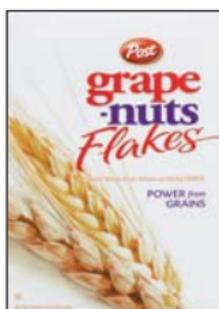
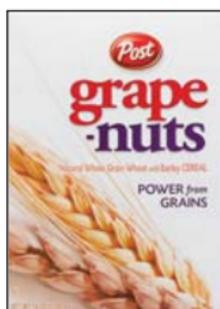
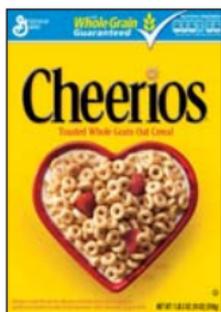
+



= 36 oz

# Cereales integrales

HOJUELAS DE SALVADO	TRIGO TRITURADO AZUCARADO	HOJUELAS DE AVENA TOSTADAS
Best Yet	Best Yet	Best Yet
Great Value	IGA	Great Value
IGA	Malt-O-Meal (Frosted Mini Spooners)	IGA
	Ralston	Krasdale
	Shaw's	Ralston (Toastee Os)
	Shurfine	Shaw's
	Stop & Shop	Shurfine
		Stop & Shop



Cereal
24 oz

+

Cereal
12 oz

= 36 oz

Cereal
12 oz

+

Cereal
12 oz

+

Cereal
12 oz

= 36 oz

# Granos integrales

## PAN TAJADO O EN RABANADAS



Arnold Stone Ground  
100% de trigo  
(16 oz)



100% trigo con linaza  
(de GoldMedal Bakery)  
(16 oz)



Pepperidge Farm  
Stone Ground  
100% de trigo integral  
(16 oz)



Shaw's  
100% de trigo integral  
(16 oz)



Stop & Shop 100%  
de trigo integral (sin  
añadirsele sal) (16 oz)



Weight Watcher's  
Multigranos (16 oz)



Weight Watcher's  
100% de trigo integral  
(16 oz)



Wonder Soft  
100% de trigo integral  
(16 oz)

**No se permiten: importados, orgánicos o gourmet**

## PANECILLOS, BOLILLOS O PAN DE HAMBÚRGESA



Arnold Select  
multigranos  
Kaiser rolls  
(16 oz)



Kasanof's 100%  
de trigo integral  
bulkie rolls  
(16 oz)



Nature's Promise  
trigo natural  
sub rolls  
(16 oz)



Weight Watcher's  
pan integral  
para sándwiches  
(16 oz)

**No se permiten: importados, orgánicos o gourmet**

## TORTILLAS O ROLLITOS (WRAPS)



Tortillas de maíz  
Don Pancho  
(blancas o  
amarillas) (16 oz)



Don Pancho  
Tortillas  
trigo integral  
(16 oz)



Tam-x-ico's  
Tortillas 100% de  
trigo integral  
(12 oz)



Wrap-it-z Wraps  
100% de trigo  
integral  
(12 oz)

**No se permiten: importadas, orgánicas o gourmet**

## ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO

Cualquiera marca,  
en caja o bolsa, 14–16 oz

**No se permiten:  
instantaneo,  
importados,  
orgánicos o gourmet**



# Jugos

## JUGO DE NARANJA, TORONJA O ANANAS

Jugo 100%, cualquiera marca, concentrado congelado, 11.5–12 oz



Orange Juice  
Any Brand



Grapefruit Juice  
Any Brand



Pineapple Juice  
Any Brand

## JUGO DE UVA

Jugo 100%, concentrado congelado, 11.5–12 oz



Jugo de uva  
Old Orchard



Jugo de uva blanca  
Old Orchard



Jugo de uva  
Shaw's



Jugo de uva  
Stop & Shop



Jugo de uva  
Welch's



Jugo de uva blanca  
Welch's

## JUGO DE MANZANA

Jugo 100%, concentrado congelado, 11.5–12 oz



IGA



Old Orchard



Seneca



Shaw's



Stop & Shop

## DE CUALQUIER SABOR

Jugo 100%, concentrado congelado, 11.5–12 oz

Juicy  
Juice



Welch's

## PARA NIÑOS

Jugo 100%, en botellas que no necesitan refrigeración, 64 oz

Juicy Juice,  
de cualquier  
sabor



Old Orchard,  
de cualquier  
sabor



No se permiten: bebidas con sabor a fruta, que se le añadió fibra, calcio (a no ser que se especifique), envasados en cartonones para ser refrigerados, importadas, orgánicas o gourmet

# Productos lácteos

## LECHE

Niños menores de 2 años: leche entera; Adultos y niños, de 2 años y mayores: leche al 1% baja en grasa o leche sin grasa

La marca de la tienda o la más económica

Sólo si está indicada en el cheque de WIC: medio galón, cuarto de galón, leche en polvo sin grasa, leche evaporada sin grasa, leche sin lactosa



**No se permiten: las de sabores, con alto contenido de calcio, importadas, orgánicas o gourmet**

## LECHE DE SOYA

Sólo si está indicada en el cheque de WIC

**No se permiten: otros sabores, importadas o gourmet**



Pacific Natural Foods: Ultra soya sin sabor



Pacific Natural Foods: Ultra soya con sabor a vainilla

## QUESOS



Queso de la sección de carnes frías (delicatessen):  
SÓLO queso tipo Americano, marca de la tienda o la más económica

Paquetes pre-empacado en rebanadas, rayado, en trozo: Cualquier marca paquetes de 12–16 oz “American, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone”

**No se permiten: rebanadas envueltas individualmente, los mixto, importados, orgánicos o gourmet**

## HUEVOS

Huevos grado A grandes, café o blancos  
márca de la tienda o la más económica



**No se permiten: las medias docenas, importados, orgánicos o gourmet**

# Proteínas

## FRIJOLES (HABICHUELAS), ARVEJAS (CHÍCHAROS, GUISANTES) O LENTEJAS SECAS

Cualquier marca, en bolsas de 1 lb



**No se permiten: los saborizados, los granos mixtos, importados, orgánicos o gourmet**

## FRIJOLES (HABICHUELAS) ENLATADOS

Cualquier marca, de 14–16 oz

**No se permiten: judías verdes, frijoles encerados o guisantes verdes (EXCEPTO los gandules), los frijoles (habichuelas) refritos, los saborizados, mixtos, importados, orgánicos o gourmet**

(Judías verdes, frijoles encerados o guisantes verdes se pueden comprar con los cheques para frutas y vegetales)



## MANTEQUILLA DE MANÍ/CACAHUATE

Cualquier marca, cremosa, con trozos o extras trozos, 16–18 oz

**No se permiten: las de porciones individuales, a las que se les añadió miel, jalea u otros saborizantes, la de sal reducida, baja en grasa, importados, orgánicos o gourmet**



## PESCADOS (PARA MUJERES QUE ALIMENTAN A SU BEBÉ SOLO CON LECHE MATERNA)

El más económico



5 oz



6 oz



3.75 oz

**No se permiten: los que vienen en bolsa, a los que se les añadió saborizantes, el salmón tipo “blueback” o el salmón rojo, importados, orgánicos o gourmet**

## TOFU

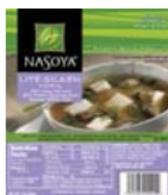
Sólo si está indicada en el cheque de WIC



Tofu marca “Azumaya” sedoso, dietético



Tofu marca “Azumaya” sedoso



Tofu marca “Nasoya” sedoso, dietético



Tofu marca “Nasoya” sedoso



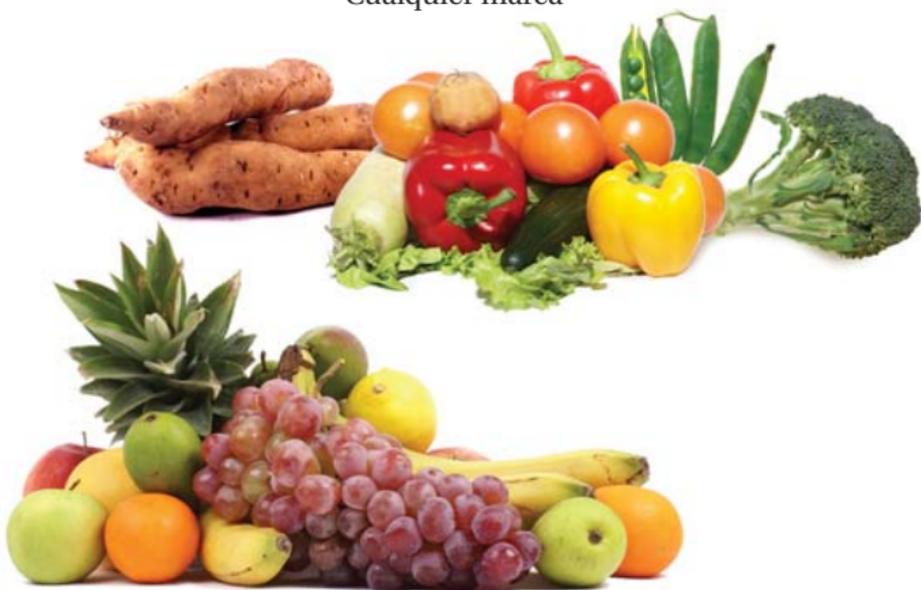
Tofu marca “Soy Boy” orgánico, firme

**No se permiten: importado o gourmet**

# Frutas y vegetales

## FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

Cualquier marca



**Papas: SÓLO papa dulce (batatas, camotes), y ñame**

**No se permiten:** las del mesón de ensaladas (salad bar), las bandejas de ensaladas para fiesta, hierbas o especias, fruta fresca

## FRUTAS Y VEGETALES CONGELADOS

Cualquier marca



**No se permiten:** a las que se les ha agregado queso o mantequilla, papas o productos de papa, frutas o vegetales mixtos, a las que se les agregó saborizantes o sazón

## FRUTAS Y VEGETALES ENLATADOS

Cualquier marca



**Frijoles (habichuelas) enlatada solamente:** judías verdes, frijoles (habichuelas) encerados o guisantes verdes (Para las otras clases de frijoles (habichuelas), vea la sección de Proteínas)

**No se permiten:** los almíbares lijeros o espesos, relleno para pastel, salsa de (cranberry)arándano, sopas, salsas, aceitunas, encurtidos (pickles), los mixtos, lo que viene en recipientes de vidrio, a las que se les agregó saborizantes

## GUÍA PARA USAR SUS CHEQUES PARA FRUTAS Y VEGETALES

El cheque para frutas y vegetales es diferente de los otros cheques de WIC. Cada cheque tiene un valor monetario.

Puede usar su cheque para comprar cualquier combinación de frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados.

Para frutas y vegetales frescos el precio es por libra:  
precio por libra  $\times$  peso = precio final  
Ejemplo: Manzanas tipo "Granny Smith"  
 $\$1.59 \times 1/2$  libra =  $\$0.80$

Usted puede combinar múltiples cheques para pagar por una compra.

Usted puede pagar la diferencia si se pasa de la cantidad de su cheque(s).

Usted no puede recibir dinero de vuelta si no gasta la totalidad de la cantidad de su cheque(s).

Usted puede usar esos cheques en los mercados de agrícolas (Farmers' Markets) (pero no puede usar los cheques del "Farmers' Market" en los supermercados o las bodegas).

## Fórmula, cereales y alimentos para bebés

Como está indicado en el cheque del WIC





# Como usar los cheques del WIC en el supermercado o la bodega

Busque en sus cheques el “First Day to Use” (primer día de uso) y el “Last Day to Use” (último día de uso). Use sus cheques entre esas fechas.

---

Compre sólo en las tiendas aprobadas por WIC. Su agencia de WIC puede proporcionarle una lista de las tiendas aprobadas por WIC.

---

Sólo usted o su comprador alterno pueden usar sus cheques WIC.

---

Escoja sólo los alimentos permitidos por WIC.

---

No escoja más de las cantidades indicadas en sus cheques (pero no está obligado a comprar todo lo que está indicado en sus cheques).

---

Para los cheques que son SÓLO para frutas y vegetales, puede comprar más de la cantidad del cheque y pagar por la diferencia. Para más información, vea la sección de cheques para Frutas y Vegetales.

---

Cuando llegue a pagara a la caja, separe los alimentos de WIC de sus otros alimentos. Déjele separe a la cajera que usted tiene cheques de WIC.

---

Muéstrele a la cajera la identificación de WIC. No necesita sacarla del plástico.

---

No firme su cheque de WIC hasta que la cajera haya escrito la cantidad correcta de la compra en el cheque.

---

Para los alimentos de WIC, use los cupones del fabricante, los cupones de la tienda y las tarjetas electrónicas de descuento (scan cards). Esto ayuda a que WIC ahorre dinero.

---

Los cupones y las tarjetas pueden ayudarle a comprar más con su cheque para frutas y vegetales y ahorrar dinero si se pasa de la cantidad. Para más información, vea la sección de cheques para Frutas y Vegetales.

---

Si los cupones de la tienda lo permiten, puede aprovechar la oferta de “compre uno y llévese el otro gratis” (buy one, get one free). Eso cuenta como un artículo.

---

Informe al WIC inmediatamente de la pérdida o robo de robo sus cheques.

---

Al ir de compras siempre lleve con usted esta Guía de Alimentos y el folder de identificación aprobada por el WIC de Rhode Island.

# IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA WIC

**CAJERO: COMPARE LA FIRMA DEL CHEQUE DE WIC A UNA DE ESTAS FIRMAS:**

## BENEFICIARIO

NOMBRE

FIRMA

## COMPRADOR ALTERNO

NOMBRE

FIRMA

## NÚMEROS DE IDENTIFICACIÓN DEL PARTICIPANTE

1.

2.

3.

4.

5.

## NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN FAMILIAR

**SI SE ENCUENTRA ÉSTA GUÍA, PÓNGASE EN CONTACTO  
CON MI AGENCIA WIC:**

PONGA LA ETIQUETA ACÁ

Rhode Island Department of Health  
3 Capitol Hill, Providence, RI 02908

Departamento de Salud de Rhode Island  
Línea de información: 1-800-942-7434

